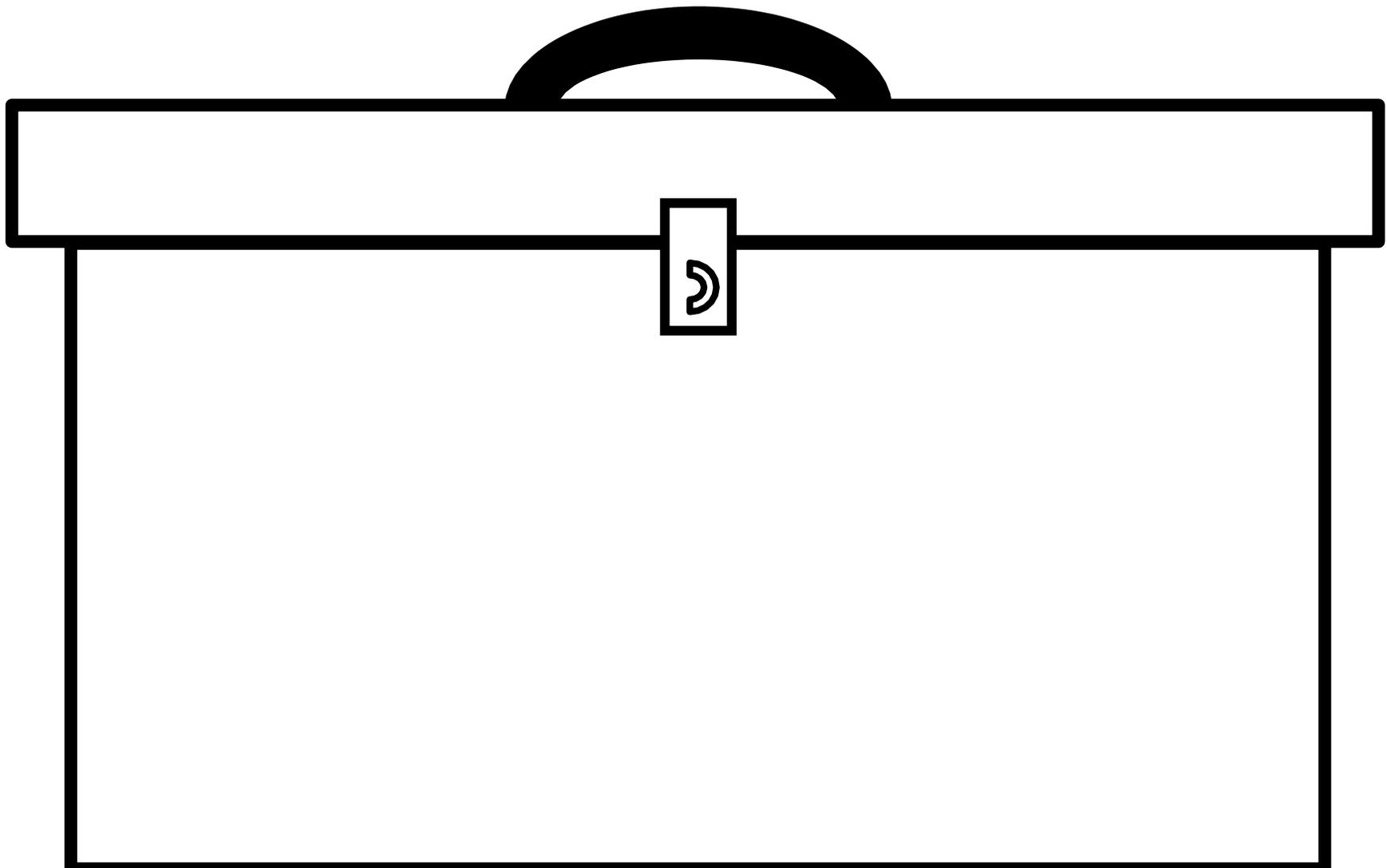


Mi kit de herramientas positivas

Dibuje o escriba en este kit de herramientas las habilidades de afrontamiento que puede utilizar para controlar el estrés.



Guía de respiración abdominal

Utilice esta guía como una herramienta para practicar la respiración abdominal. La respiración profunda puede ayudar a reducir la sensación de estrés. Lea la guía en voz alta o en voz baja para usted mismo.

Respire profundamente varias veces.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale y exhale por la nariz. Si presenta dificultades al respirar por la nariz, puede exhalar por la boca.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Preste atención a su respiración. ¿A dónde va el aire una vez que entra a su cuerpo? ¿El aire entra a su pecho o baja a su abdomen?

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Intente mover el aire hacia el fondo de sus pulmones hasta llegar a su abdomen. Puede poner su mano en el estómago. Cuando respira profundamente y envía el aire hacia el abdomen, la mano en su estómago debe subir y bajar a medida que inhala y exhala.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Cuando respira profundamente, el aire llega a lo más profundo de sus pulmones y entrega oxígeno fresco y rejuvenecedor a los músculos del cuerpo.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Siga inhalando y exhalando lentamente.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Continúe respirando profundamente, enviando el aire a su abdomen, durante cinco veces más.

1

2

3

4

Establecer límites

Los límites profesionales determinan los límites y las responsabilidades en el lugar de trabajo. Los límites son primordiales para desarrollar la resiliencia personal, apoyar el bienestar y crear relaciones profesionales sólidas.¹ Utilice los siguientes enfoques para aumentar su capacidad de establecer límites profesionales:

Pregunte

Pida aclaraciones

Garantiza que usted entiende lo que la otra persona está pidiendo.

Expresa

Empatía

Transmite su comprensión y que considera las necesidades de los demás.

Establezca

Límites

Identifica lo que es posible para usted y lo que no.

Indique

Acción

Explica a la persona lo que va a suceder a futuro.

A continuación, se presentan ejemplos en los que se utilizan los enfoques antes mencionados:

Establecer límites con un colega

"Parece que tienes mucho trabajo y lamento lo que te está pasando. Entiendo lo que necesitas y sé que es muy importante para ti, pero no puedo hacerlo en este momento. Sin embargo, puedo hacer una parte más pequeña del proyecto o revisarlo y darte mis comentarios cuando esté listo, si eso ayuda".

"Si entiendo bien, me estás pidiendo que _____. ¿Es así? Gracias por pedirme que haga esta tarea ya que demuestra que tienes confianza en mí, pero, desafortunadamente, no puedo asumirla ya que tengo mucho trabajo en este momento. Tal vez pueda ayudarte a encontrar a alguien que pueda hacer esa tarea".

"Gracias por la oferta, pero debo rechazarla. ¿Quizás podríamos hacer _____ en su lugar?"

Establecer límites con un supervisor

"Entiendo que este es un proyecto realmente importante y agradezco que me tuvieron en cuenta para el mismo, pero debido a otras obligaciones, no puedo acompañarlos a esa reunión. ¿Podemos agendar una conferencia telefónica para discutir el orden del día con antelación?"

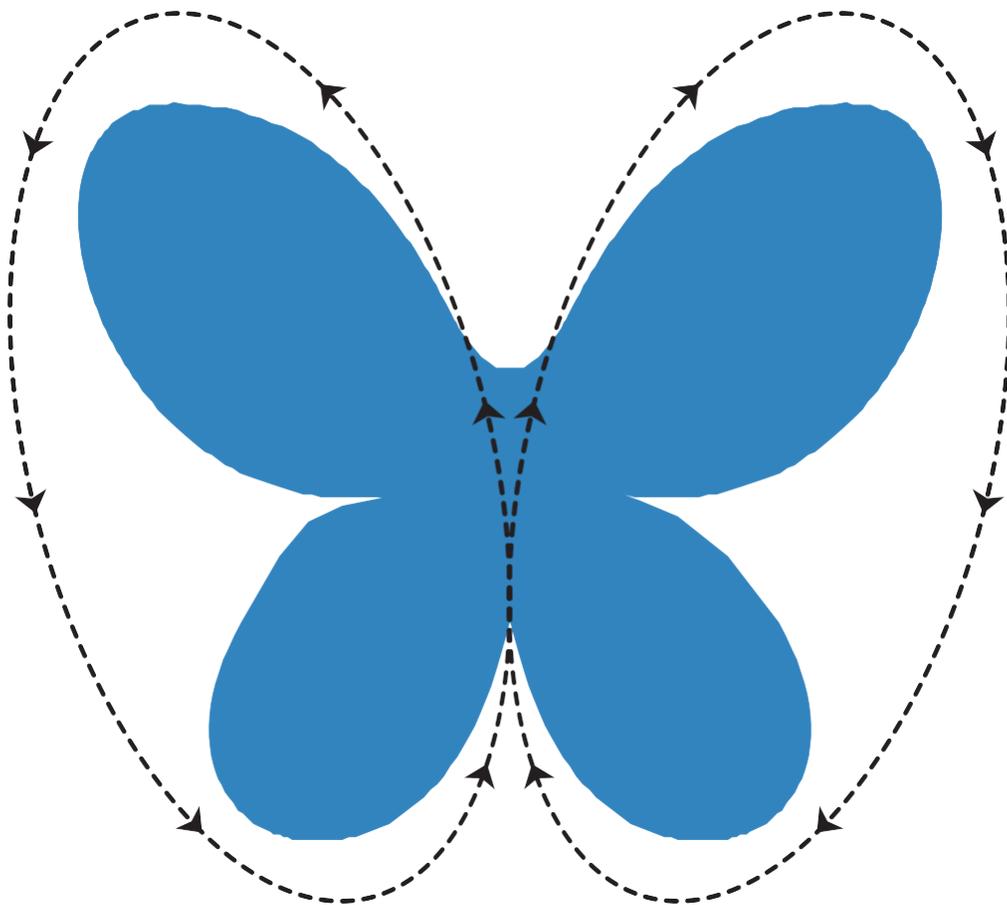
"Veo que es una tarea urgente que requiere priorización. Aunque estoy interesado en ayudar con la misma, no puedo hacerlo debido a mi actual carga de trabajo. ¿Estaría dispuesto a asignar la tarea a otra persona del equipo?"

"Por lo que entiendo, esta tarea debe ser realizada por _____. ¿Es correcto? Entiendo que es una tarea prioritaria y estaría dispuesto a ayudarle con ella, pero mi carga actual de trabajo me impide asumir tareas nuevas. Tal vez, en lugar de eso, pueda darle comentarios sobre la tarea. ¿Qué opina?"

[1] Rutherford A, Harmon D, Werfel J, Gard-Murray AS, Bar-Yam S, Gros A, et al. (2014) Good Fences: The Importance of Setting Boundaries for Peaceful Coexistence. PLoS ONE 9(5): e95660. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095660>

Respiración mariposa

Las personas de cualquier edad pueden beneficiarse al aprender técnicas de respiración profunda como la “respiración mariposa”. Siga estas instrucciones para enseñarle a su hijo a tranquilizarse y a manejar las emociones difíciles a través de la respiración profunda y concentrada.



Siga con su dedo la mariposa. Empiece desde el centro e inhale profundamente.
A medida que cruza al otro lado de la mariposa, exhale lentamente. Continúe respirando alrededor de la mariposa hasta que su mente y su cuerpo se calmen.

Cuidado propio

Encuentre inspiración para cuidarse usando las siguientes ideas.

- Tomar una taza de té.
- Jugar con su mascota.
- Apreciar a sus seres queridos.
- Estirarse.
- Meditar.
- Hacer ejercicio.
- Hacer jardinería.
- Orar.
- Reír.
- Tomar un baño largo
- Recibir un masaje.
- Ver una película.
- Leer un libro.
- Cocinar su comida favorita.
- Comer un postre.
- Desconectarse de la tecnología.
- Disfrutar al aire libre.
- Hacer artesanías.
- Tomar una siesta.
- Planear un picnic.
- Perdonar.
- Ser agradecido.
- Disfrutar de un descanso.
- Hacer un acto de bondad.
- Escuchar música.
- Unirse a un grupo social.
- Hacer su actividad favorita.
- Observar un acuario.
- Mirar un álbum de fotos.
- Mirar las estrellas.
- Bailar.
- _____

Establecer límites personales

Los límites personales determinan los límites y las responsabilidades en las relaciones. Los límites son primordiales para desarrollar la capacidad personal de resiliencia, apoyar el bienestar y crear relaciones fuertes. Utilice los siguientes enfoques para aumentar su capacidad de establecer límites personales:

Pregunte

Pida aclaraciones

Garantiza que usted entiende lo que la otra persona está pidiendo.

Exprese

empatía

Transmite su comprensión y que considera las necesidades de los demás.

Establezca

límites

Identifica lo que es posible para usted y lo que no.

Indique

acción

Explica a la persona lo que va a suceder a futuro.

Establecer límites con familiares y/o amigos cercanos

Si bien los amigos y familiares son una fuente de apoyo, ellos también pueden traspasar los límites personales. A continuación, presentamos algunas cosas que puede decir cuando necesite establecer un límite con sus amigos o familiares:

- “Déjame ver si entendí correctamente. ¿Me estás pidiendo que haga _____?”
- “Gracias por pensar en mí, pero tengo muchas cosas que hacer ahora”.
- “No, gracias”.
- “No puedo hacer eso ahora”.
- “Eso no me conviene”.
- “¿Por qué no hacemos ___ en vez de lo otro?”
- “No me siento cómodo con esto”.
- “No voy a discutir o debatir sobre esto”.
- “Esto no es negociable”.
- “Entiendo que estés molesto”.
- “Necesito un descanso”.
- “Hablemos de esto más tarde cuando nos hayamos calmado”.

Empiece de forma respetuosa

A veces las personas con las que hay que establecer límites no se dan cuenta de que están pidiendo demasiado. Es una buena idea empezar con una negación cortés. Luego, si la otra persona continúa presionándolo, insista aún más. Está estableciendo un límite porque es algo importante para usted.

Tenga confianza en su enfoque

Tiene el derecho a negarse a ciertas cosas. De hecho, a veces, decir que no fortalece sus relaciones porque les muestra a las personas que usted se respeta a sí mismo.

¿Qué necesito?

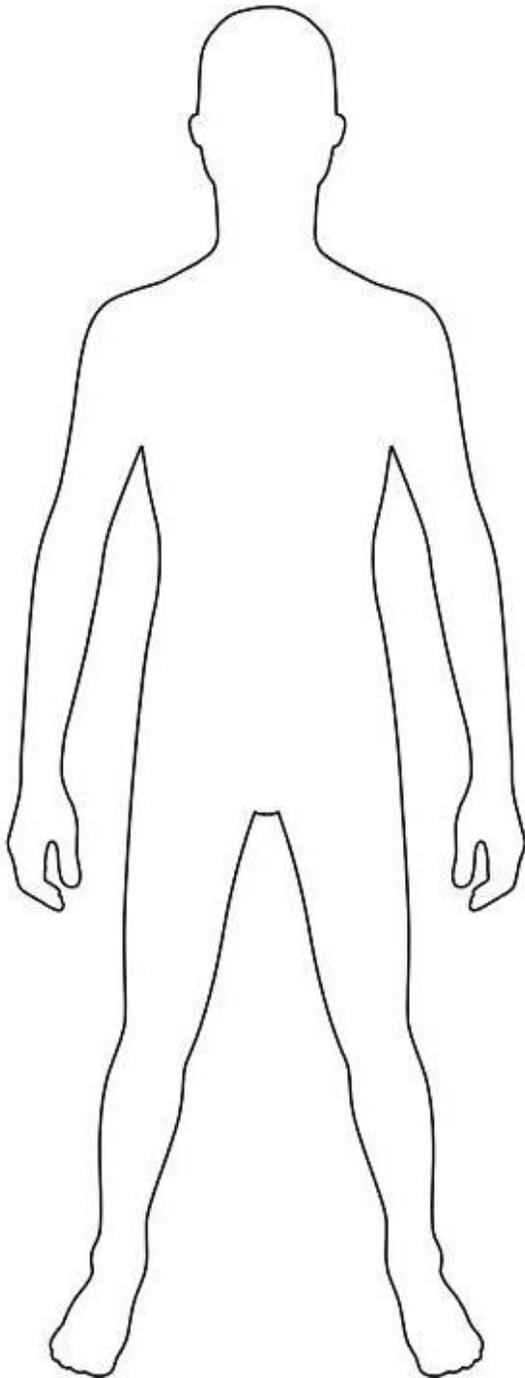
¿Cuáles son las cosas principales con las que necesita ayuda ahora mismo? Por favor, marque con un círculo la casilla correspondiente.

1. Atención médica	Sí	No	Quizás
2. Vivienda	Sí	No	Quizás
3. Ingresos (incluyendo situación laboral y/o beneficios)	Sí	No	Quizás
4. Estado migratorio	Sí	No	Quizás
5. Otros asuntos legales (<i>Por favor, escriba los asuntos específicos con los que necesita ayuda</i>)	Sí	No	Quizás
6. Atención a la salud mental (incluyendo terapia y/o medicación)	Sí	No	Quizás
7. Tratamiento de consumo de sustancias	Sí	No	Quizás
8. Recursos para la vejez y cuidado de ancianos	Sí	No	Quizás
9. Recursos educativos	Sí	No	Quizás
10. Recursos y/o habilidades para padres	Sí	No	Quizás
11. Violencia doméstica/relaciones abusivas	Sí	No	Quizás
12. Impulsos de autolesionarse o lastimar a otros	Sí	No	Quizás
13. Pruebas y/o recursos para el VIH o enfermedades de transmisión sexual	Sí	No	Quizás
14. Grupos de apoyo	Sí	No	Quizás
15. Actividades de ocio	Sí	No	Quizás
16. Otro (<i>por favor, escriba los asuntos específicos con los que necesita ayuda</i>)	Sí	No	Quizás

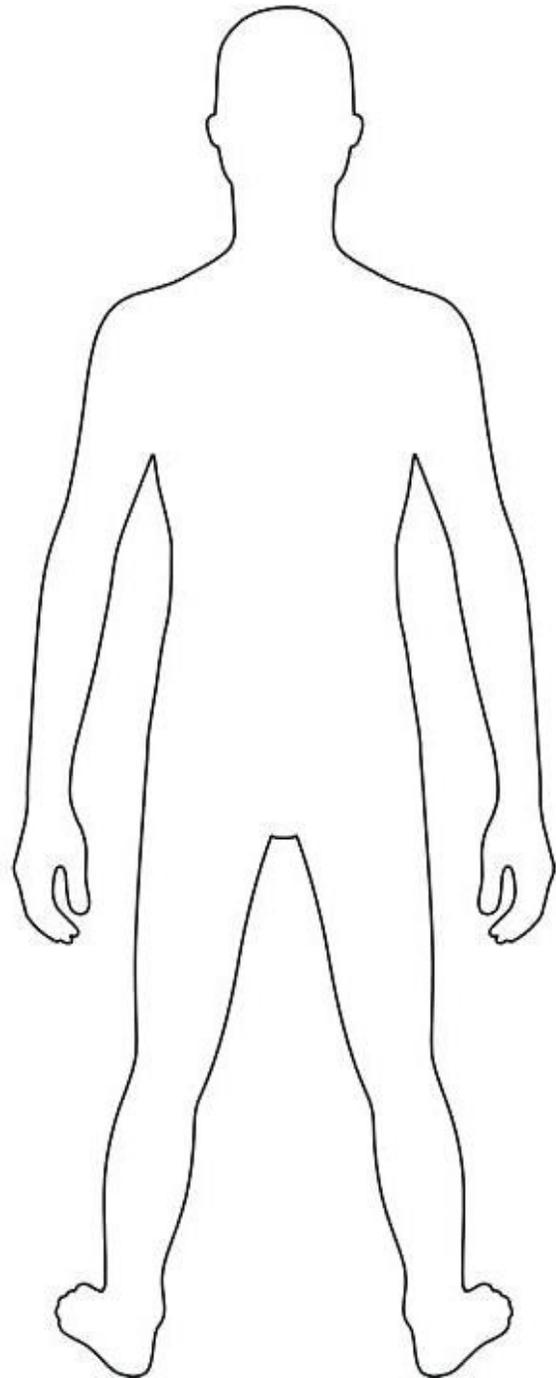
**Algunas de estas son cosas en las que no podremos ayudarle ahora y es posible que tengamos que darle referencias externas. De todas formas, es importante para nosotros saber sobre estos temas porque nos permitirá proporcionarle la mejor atención posible.*

¿Dónde siento la carga del estrés?

Preste atención a su cuerpo y fíjese en dónde siente la carga del estrés. Circule o coloree los lugares de su cuerpo en donde note el estrés.



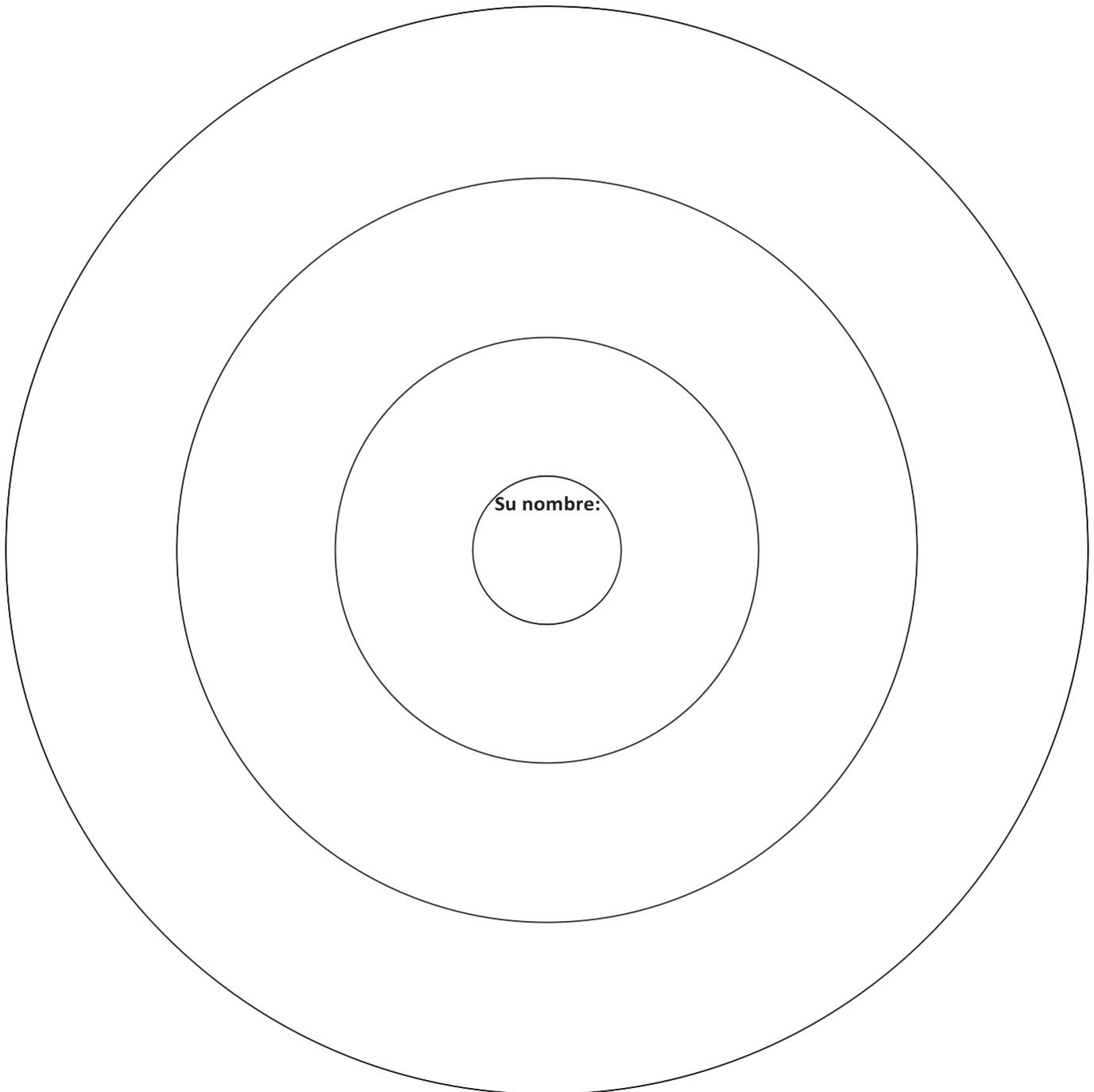
ADELANTE



ATRÁS

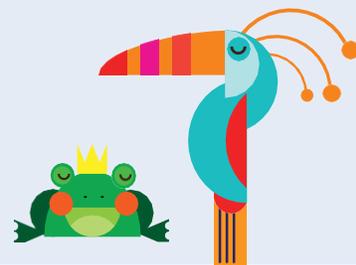
El dar y recibir en las relaciones

- 1) Escriba su nombre en el centro del círculo.
- 2) Escriba los nombres de las personas con las que se relaciona en los círculos alrededor de su nombre
- 3) Para las relaciones a las que usted **DA** apoyo, dibuje una flecha hacia a esos nombres.
- 4) Para las relaciones de las que usted **RECIBE** apoyo, dibuje una flecha que provenga de esos nombres. (Algunas fechas irán en ambos sentidos)



Calmar con nuestros sentidos

La autotranquilización es una forma de ayudarse a uno mismo a sentirse más calmado y relajado. Puede usar uno (o más) de sus cinco sentidos para ayudarse. Piense en cosas que lo tranquilicen en la casa, escuela o en cualquier lugar donde pueda sentir estrés o preocupación. Luego agregue sus "sentidos favoritos" personales a los recuadros de abajo. Empezamos con algunos ejemplos.



Olfato

- Oler una flor o un perfume.
- Hornear galletitas.
- Usar jabón perfumado mientras se baña.

Favoritos sensoriales personales

-
-
-



Oído

- Escuchar los sonidos a su alrededor.
- Hacer una lista de reproducción con música relajante.
- Tararear una canción

-
-
-



Tacto

- Tomar un baño de burbujas.
- Pedir un abrazo.
- Envolverse en su manta favorita.

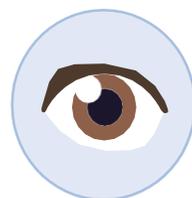
-
-
-



Gusto

- Dejar que un hielo se derrita en su boca
- Comer un aperitivo lentamente y disfrutar cada bocado.
- Tomar una bebida relajante como chocolate caliente o té de hierbas.

-
-
-



Vista

- Ver fotos de familiares y amigos
- Hacer un collage de cosas que le hacen feliz.
- Caminar afuera y mirar las flores, nubes, insectos o estrellas.

-
-
-

Habilidades de comunicación efectiva

Su habilidad para comunicarse afecta en gran medida el éxito en sus relaciones. Comunicarse de manera efectiva puede ayudarlo a resolver problemas, alcanzar metas y resolver conflictos. Los siguientes son pasos sencillos que puede seguir para mejorar sus habilidades de comunicación efectiva.

La **Escucha activa** es una de las herramientas más importantes para una comunicación efectiva. Un componente crucial de la escucha activa es hacer que la otra persona sepa que usted la ha escuchado y comprendido.

La escucha activa ocurre cuando usted:

Se turna para hablar.

Escucha a la otra persona sin interrumpir.

Asiente con la cabeza y hace contacto visual.

La **Paráfrasis** ayuda a aclararle a la otra persona que usted recibió el mensaje transmitido.

Cuando parafrasee puede empezar de la siguiente forma: “Entiendo que dijiste esto...”

Reflejar los sentimientos de la otra persona les reconoce su estado emocional.

El siguiente es un ejemplo de cómo puede reflejar los sentimientos de la otra persona: “Parece que te sientes (inserte sentimiento) porque (inserte razón del sentimiento)”.

Pida una aclaración de forma curiosa y no acusatoria para mostrar interés y atención.

Ejemplo:

“Quiero entender. ¿Te sentiste frustrado por la forma en la que se desarrolló la situación? ¿Qué habría ayudado?”

Pida más información para demostrar su interés y atención hacia la otra persona.

Ejemplo:

“¿Te sentirías cómodo compartiendo más sobre lo que estás experimentando para que yo pueda entender e incluso ayudarte?”

Ser curioso implica indagar sobre la historia que hay detrás de las opiniones, sentimientos y reacciones de la otra persona. Su curiosidad demuestra que valora las experiencias de la otra persona.

Ejemplo:

“Mencionaste _____ y me da curiosidad saber más sobre esto. ¿Puedes compartir más sobre esta experiencia?”

Relajación muscular progresiva

Use esta guía como una herramienta para practicar la relajación muscular progresiva. Este ejercicio puede ayudarle a reducir la sensación de estrés. Lea la guía en voz alta o en voz baja para usted mismo.

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.

Respire profundamente varias veces

Inhale, 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Si desea, puede cerrar los ojos. Relájese. Inhale y exhale por la nariz.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3. Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Cuando inhale, lleve el aire hasta el abdomen.

Inhale, 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Preste atención a su respiración.

Inhale, 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Siga inhalando y exhalando lentamente.

Piense en sus pies y en los dedos de los pies. Apriete fuerte los pies y los dedos de los pies.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus pies. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo sus pies se relajan.

Piense en sus piernas. Enderece las piernas, tense las rodillas y todos los músculos de las piernas. Las pantorrillas, los muslos. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus piernas. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo los músculos y rodillas se relajan.

Piense en su abdomen. Tense los músculos del abdomen como si estuviese haciendo abdominales. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje el estómago. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo los músculos del abdomen se relajan.

Piense en sus manos. Apriete fuerte los puños. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus manos. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo sus manos y brazos se relajan.

Piense en sus hombros. Encoja los hombros hasta que toquen la cabeza. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus hombros. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo sus hombros se relajan.

Piense en sus ojos. Apriete los ojos. Cíérrelos muy fuerte.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus ojos sin abrirlos. Haga esto dos veces más 1 2

Sienta cómo su cara está relajada y tranquila.

Respire profundamente tres veces más. Sienta cómo sale de su cuerpo cualquier tensión que haya quedado. Sienta cómo su cuerpo se relaja. Sienta cómo la calma llena su cuerpo.